

# Prepárate para enamorarte

Prepararte para la estancia en el hospital permite que te enfoques en lo más importante – los primeros momentos con tu nueva familia.

## Prepárate fácilmente con estas herramientas gratuitas

Busca "Coffective" en la tienda de aplicaciones hoy para descargar esta aplicación gratuita. Visita [coffective.com](http://coffective.com) para encontrar la lista de control acompañante. Estas herramientas te ayudarán a aprender lo que puedes esperar en el hospital. Te ayudarán a prepararte para el bebé. Y te ayudarán a hablar con tu equipo médico sobre tus planes.

- Cientos de fotos para mostrarte que hacer
- Pasos sencillos para prepararte
- Información actualizada escrita por expertos

Visita [coffective.com](http://coffective.com) para mayor información.

APLICACIÓN  
GRATIS  
¡DESCÁRGALA  
YA!



¡Use el código QR para descargar la aplicación móvil hoy!

### Forma tu equipo

Rodéate de personas que te apoyen para realizar tus metas.

- Tu campeón (una persona clave como el papá del bebé, abuela, o amiga)
- Recursos comunitarios
- WIC, programas de visita a domicilio y horas de descanso

**Pide ayuda**

### Prepárate

En un embarazo normal, lo más conveniente es dejar que el parto comience solo:

- El cerebro del bebé tiene tiempo de crecer
- Hay menor necesidad de parto por cesárea
- Tú y el bebé tienen menos riesgos de problemas de salud

**No tengas prisa**



Obtén una lista de control en [www.coffective.com](http://www.coffective.com) y descarga la aplicación "coffective" gratis.



© 2015 COFFECTIVE, LLC

GEN-0516

# No te preocupes. La naturaleza tiene lo que necesitas

Cuando llegue el día, la naturaleza tiene lo que necesitas. Sigue estos consejos sencillos para ayudar a que tú y el bebé tengan el mejor comienzo.



## Enamórate

### Contacto piel a piel

Coloca al bebé sobre tu torso desnudo, piel a piel después del parto. Esto permite:

- Formar vínculos fuertes con el bebé
- Mantener al bebé tranquilo y calentito
- Ayudar al bebé a aprender a mamar (¡gracias a la naturaleza!)



## Ten al bebé a tu lado

### Mantén al bebé en tu habitación

Mantén al bebé en tu habitación en el hospital para:

- Enseñarle que tú eres la mamá
- Permitir que mame a menudo y cuando esté listo
- Ayudarte a aprender cuando el bebé quiere comer



## Aprende de tu bebé

### Alimenta al bebé a libre demanda

Busca las señales de hambre del bebé para que:

- Ayudes que el bebé este tranquilo y contento
- Facilites el amamantamiento
- Ayudes que tu cuerpo produzca más leche pronto



## Nutre

### Revisa que se prenda bien

Tu enfermera te ayudará a buscar un buen afianzamiento al pecho para que:

- Hagas bastante leche para el bebé
- El bebé obtenga la leche más fácilmente
- Dar pecho sea agradable para ti y el bebé

## Protege tu lactancia

### ¿Nacidos para tomar pecho?

#### Ventajas para bebé:

- Menos infecciones del oído
- Menos obesidad
- Menos probabilidad de muerte súbita (SIDS por sus siglas en inglés)

#### Ventajas para mamá:

- Menos probabilidad de cáncer del seno
- Menos probabilidad de enfermedades cardíacas

### ¡Cuidado! Dar fórmula lleva riesgos:

- Tu cuerpo produce menos leche.
- Tu bebé puede enfermarse más.
- Tu bebé puede rechazar el pecho.

Tu leche es el alimento perfecto para tu bebé y es todo lo que necesita por 6 meses. ¡Puedes seguir dando pecho más de 6 meses! De hecho, entre más tiempo des pecho, más sano será tu bebé.



Obtén una lista de control en [www.coffective.com](http://www.coffective.com) y descarga la aplicación "coffective" gratis.



© 2015 COFFECTIVE, LLC

GEN-0516